



**Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder -  
attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein  
Maximum erreichen**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen

*Timothy Ferriss*

**Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen** Timothy Ferriss

2011 Ill., graph. Darst. Gesunde Lebensführung; Körperliche Leistungsfähigkeit; Gewichtsabnahme; Ratgeber; DDC-Notation 613 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit [Folio, 1kg 610 Medizin, Gesundheit ]

 [Download Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attrak ...pdf](#)

 [Online lesen Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attr ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen Timothy Ferriss**

---

608 Seiten

Pressestimmen

"Diese Diät macht keinen Spaß, aber sie wirkt. Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen." (*Bild*)

Kurzbeschreibung

Jetzt sehen die Glaubenssätze von Millionen Diätessern, Bodybuildern und Trainingsfreaks alt aus

„Zu dick“, „nicht muskulös genug“, „keine Ausdauer“ – Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist weit verbreitet und leider oft berechtigt. Viele Abnehmtipps fruchten jedoch nicht und enden in Resignation. Heißt das, dass es keine sinnvollen Regeln für den perfekten Body gibt? Nein, die Regeln müssen nur neu geschrieben werden, und genau das hat sich „Der 4-Stunden-Körper“ vorgenommen. Wer allerdings nur auf die Willenskraft und Leidensbereitschaft seiner Leser baut, scheitert in aller Regel. Deswegen lautet das Motto von Timothy Ferriss: Smart abnehmen und effizient trainieren. Lernen Sie, welche minimalen Maßnahmen ein Maximum an Ergebnissen bringen – durch präzise Informationen über die Funktionsweise unseres Körpers und praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Timothy Ferriss wurde hierzulande vor allem durch seinen Bestseller „Die 4-Stunden-Woche“ bekannt. Sein Blog gehört zu den populärsten in den USA auf dem Sektor „Management“. Er ist ein gefragter Redner in Universitäten sowie Berater von Privatfirmen. Außerdem ist er (u.a.) Schulreformer, hält einen Weltrekord als Tango-Tänzer und war nationaler Champion im Kickboxen.

Download and Read Online Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen Timothy Ferriss #7L9UEK3BGPY

Lesen Sie Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss für online ebookDer 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss Bücher online zu lesen.Online Der 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss ebook PDF herunterladenDer 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss DocDer 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss MobipocketDer 4-Stunden-Körper: Fitter - gesünder - attraktiver - Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen von Timothy Ferriss EPub